

Milch und Milchprodukte: sind aktuelle Verzehrempfehlungen wissenschaftlich begründet?

Bernhard Watzl, *Institut für Physiologie und Biochemie der Ernährung, Max Rubner-Institut (MRI), Karlsruhe*

Hintergrund

Milch und Milchprodukte sind Bestandteil von offiziellen Ernährungsempfehlungen in mindestens 42 Ländern. Zufuhrempfehlungen für Erwachsene in den jeweiligen Ländern liegen bei täglich 1–3 Portionen. Die Zufuhrempfehlung der DGE liegt bei 250–310 g/Tag. Milch und Milchprodukte enthalten hochwertige Proteine, B-Vitamine, Calcium sowie verschiedene Spurenelemente. Trotz dieser ernährungsphysiologischen Fakten besteht in der Bevölkerung in verschiedenen europäischen Ländern eine zunehmende Verunsicherung über den gesundheitlichen Wert dieser Lebensmittel. Hintergrund hierfür sind nicht neue wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesundheitlichen Wirkung dieser Lebensmittelgruppe, sondern subjektive Einschätzungen einzelner Personen. Ziel dieses Vortrags ist es, den aktuellen Wissensstand zur gesundheitlichen Bedeutung von Milch und Milchprodukten darzustellen.

Ergebnis der Recherche

Der Verzehr von Milch und Milchprodukten in Deutschland liegt bei 190 g/Tag (NVS II). Diese Lebensmittelgruppe liefert etwa die Hälfte des aufgenommenen Calciums. Zusätzlich werden damit 20–30 % der Nährstoffe Vitamin B₂ und B₁₂, Zink und Jod aufgenommen. Da der Beitrag zur Energieaufnahme bei 12 % liegt, spielt diese Lebensmittelgruppe eine wichtige Rolle für die Nährstoffversorgung. Darüber hinaus ist der Verzehr von Milch und Milchprodukten mit dem Auftreten verschiedener Krankheiten assoziiert. Zur Analyse dieser Zusammenhänge wurden primär Meta-Analysen sowie systematische Auswertungen aus den letzten fünf Jahren berücksichtigt. Die epidemiologischen Daten deuten darauf hin, dass der übliche Verzehr von Milch und Milchprodukten mit einem geringeren Risiko für eine Reihe von Krankheiten im Zusammenhang steht und sich somit positiv auf die Gesundheit auswirkt. Zu diesen Krankheiten, die bei dem üblichen, moderaten Verzehr im Vergleich zu einem geringen oder keinem Verzehr seltener auftreten, zählen Bluthochdruck, Schlaganfall, Diabetes mellitus Typ 2 sowie Dickdarmkrebs. Das Hüftfraktur-Risiko ist nicht mit dem Verzehr von Milch und Milchprodukten im Alter assoziiert. Ein erhöhtes Erkrankungsrisiko für Prostatakrebs wurde bei einem sehr hohen Verzehr (mehr als 1,2 Liter Milch pro Tag) beobachtet. Die aktuelle Bewertung des World Cancer Research Fund (WCRF) aus dem Jahr 2014 geht von einer „möglichen“ Evidenz für ein erhöhtes Prostatakrebsrisiko bei höherem Verzehr aus. Nachdem das Milchfett auf Grund des hohen Gehaltes an gesättigten Fettsäuren lange als ernährungsphysiologisch ungünstig eingestuft wurde, ist heute aus dieser Sicht die Empfehlung fettreduzierter Produkte nicht notwendig.

Zusammenfassende Bewertung

Der gegenwärtige Verzehr von Milch und Milchprodukten liegt unter der Zufuhrempfehlung der DGE. Trotzdem trägt die aktuelle Verzehrsmenge einen erheblichen Beitrag zur Versorgung einzelner Nährstoffe bei. Zusätzlich weisen die Ergebnisse epidemiologischer Studien darauf hin, dass dieser moderate Verzehr mit leichten gesundheitlichen Vorteilen hinsichtlich des Risikos verschiedener Erkrankungen einhergeht. Lediglich für Prostatakrebs gibt es eine mögliche Evidenz für eine positive Assoziation mit dem Verzehr bestimmter Milchprodukte. Forschungsbedarf besteht zur Wirkung spezifischer Fettsäuren der Milch, zum Einfluss der Fütterung auf die Fettsäurezusammensetzung, zur Verarbeitung sowie zur gesundheitlichen Bedeutung der Bakterien bzw. deren Metaboliten bei der Herstellung fermentierter Milchprodukte. Milch und Milchprodukte sind weiterhin empfehlenswerte Lebensmittel, welche zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Literatur

Max Rubner-Institut (MRI): Ernährungsphysiologische Bewertung von Milch und Milchprodukten und ihren Inhaltsstoffen, Karlsruhe (2015) www.mri.bund.de/fileadmin/MRI/News/Dateien/Ern%C3%A4hrungsphysiolog-Bewertung-Milch-Milchprodukte.pdf